

УДК 316.6**Субъектная витальность и рефлексия: пути к психологическому благополучию и адаптации личности****Лукашенко Дмитрий Владимирович**

Доктор психологических наук, профессор
главный научный сотрудник
Научно-исследовательский институт ФСИН России,
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15а;
e-mail: dim-mail-ru@mail.ru

Аннотация

В статье освещаются ключевые аспекты субъектности и её влияние на психологическое благополучие индивида. Авторы рассматривают субъектную витальность как индикатор личной эффективности и способности к самодетерминации, подчеркивая её роль в активном взаимодействии с окружающей средой и адаптации к изменениям. Статья выделяет три ключевые области реализации рефлексивных процессов: деятельность и мышление, коммуникация и кооперация, а также самосознание. Авторы обсуждают, как рефлексия способствует развитию субъектности и формированию адаптивного потенциала личности, что необходимо для успешной социализации и интеграции в общество. В заключение, статья подчеркивает важность субъектной витальности и рефлексии для достижения психологического благополучия и эффективной адаптации к социальной среде, представляя их как важные направления для дальнейших исследований и практической психологии.

Для цитирования в научных исследованиях

Лукашенко Д.В. Субъектная витальность и рефлексия: пути к психологическому благополучию и адаптации личности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 101-108.

Ключевые слова

Субъектная витальность, психологическое благополучие, рефлексия, самодетерминация, адаптация личности, самоактуализация, социальная интеграция, развитие личности.

Введение

В современном мире обучающиеся сталкиваются с множеством психологических трудностей, которые могут оказывать значительное влияние на их успеваемость и благополучие. Современные условия обучения предъявляют высокие требования к адаптивности и психологической устойчивости учащихся. Исследования в этой области подчеркивают важность комплексного подхода к диагностике и преодолению этих трудностей, а также необходимость раннего выявления и коррекции проблем.

Успешное взаимодействие человека с обществом требует не только систематического мышления, но и умения вести диалог, сотрудничать, а также стремления к саморазвитию и самоконтролю. Эффективность этого процесса зависит от самого человека.

А.И. Леонтьев говорил, что личность формируется на поздних этапах развития человека и является результатом уникальных межличностных отношений. Он отличал личностные качества от индивидуальных природных свойств, таких как морфологические и физиологические, которые описывают человека как индивида, а не как личность. Личность, по его мнению, формируется в социальных отношениях, выходя за рамки физического тела.

Б.Г. Ананьев подчеркивал, что биофизиологические характеристики становятся частью личности, когда они опосредованы социальными аспектами. С.Л. Рубинштейн различал «личностные свойства индивида» и «индивидуальные свойства личности», считая, что личностные свойства определяют социально значимые действия человека.

Основное содержание

В разных теоретических подходах используются различные термины для описания взаимодействия личности с миром, но часто они указывают на одни и те же аспекты личности. В.Н. Мясищев и Б.Г. Ананьев вводят понятие «отношений» как ключевой элемент взаимодействия личности, считая, что личность формируется через переход межличностных связей во внутриличностные структуры.

Э. Фромм ввел понятие «социального характера», отражающего черты большинства членов социальной группы, которые передаются индивиду через образование и опыт. Г.С. Салливан рассматривал личность как устойчивый образец межличностных отношений, характеризующих жизнь человека.

Социализация включает стремление индивида соответствовать социальным стереотипам и нормам, а также стремление личности к индивидуализации и развитию. В.В. Столин различал социально-индивидный уровень, где личность стремится быть похожей на других, и личностный уровень, где основная цель - самореализация и выбор.

Н.И. Сарджвеладзе считал личность не только совокупностью потенциальных возможностей, но и субъектом, стремящимся к их реализации. Он акцентировал внимание не на индивидуальных качествах, а на стремлении к индивидуации.

Таким образом, понятия «индивид» и «личность» диалектически связаны: индивидом рождаются, а личностью становятся в процессе социализации. Личность всегда моложе индивида, и ее формирование продолжается на протяжении жизни.

Термины «индивид» и «личность» отражают разные аспекты активности человека. На индивидуальном уровне активность стимулируется механизмом гомеостаза, в то время как на личностном уровне ключевую роль играют высшие психические функции. Интеграция

индивидуальных и личностных свойств определяет спектр возможностей для выбора деятельности.

А.Н. Леонтьев ввел категорию деятельности как основной элемент анализа личности, раскрывая ее через мотивационно-потребностную сферу. Потребности, превращаясь в мотивы, становятся отправной точкой для любой деятельности, и «узлы» личности формируются с установлением иерархии деятельности или мотивов.

С.Л. Рубинштейн утверждал, что личность развивается через взаимодействие с окружающим миром и другими людьми [9]. Он рассматривал личность как набор внутренних условий, которые формируются под влиянием внешних взаимодействий и через которые проходят все внешние воздействия.

Человек представляет собой единство индивида, личности и субъекта, объединенное биологическим и социальным. Как индивид, человек развивается в онтогенезе, а как личность - проходит через процесс социализации. Личность характеризуется устойчивостью и типичностью, но также и способностью к изменению, самореализации и уникальности.

Проблематика субъектности человека получила широкое освещение в работах многих ученых, как отечественных, так и зарубежных. Важно подчеркнуть, что во многих исследованиях начальным пунктом анализа является категория субъекта, которая служит основой для изучения субъектности, проявляющейся в разнообразии отношений к личности.

Эрих Фромм рассматривает субъекта с двух сторон: как человека, исследующего внешний мир и влияющего на него через практическую деятельность, и как носителя определенных свойств. Субъектность, по его мнению, является фундаментальным понятием, указывающим на то, что каждый человек живет в уникальном мире своих переживаний, который существенно влияет на его поведение и отношение к различным аспектам жизни, определяемым личными убеждениями и предпочтениями.

С.Л. Рубинштейн и его последователи, такие как Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев и Л.С. Выготский, заложили основы философско-психологического анализа субъекта в отечественной науке. Они рассматривали личность как субъект деятельности, что позволяет говорить о ее «психологическом содержании». Рубинштейн утверждает, что личность определяется не только мотивами сознательных действий, но и неосознанными тенденциями, при этом структура человека как субъекта деятельности складывается из свойств как индивида, так и личности, соответствующих целям и средствам его деятельности.

Б.Г. Ананьев подходит к проблеме субъектности через призму активной деятельности личности, различая субъектность в зависимости от типа активности: субъект труда, субъект общения и так далее, в зависимости от совокупности деятельности, осуществляемой индивидом. Он утверждает, что человек достигает психической зрелости в результате разнообразных видов деятельности.

Л.С. Выготский связывает происхождение субъектности с интерпсихическими условиями, считая, что она формируется в процессе общения в социальной среде и изначально возникает в межличностных отношениях, а затем интериоризируется и становится внутренней способностью.

В.А. Петровский видит в субъектности особое свойство и способность к самодетерминации различных аспектов бытия, что является определяющим фактором личности [8]. Он противопоставляет идею неадаптивности человека различным формам использования «принципа сообразности», подчеркивая важность «неадаптивной активности» для самоопределения человека как субъекта.

Б.П. Бархаев и И.В. Сыромятников представляют субъектность как психологический механизм, согласующий активность индивида с общей структурой коллективной деятельности. Сыромятников выделяет тенденции в развитии субъектности, такие как усиление значимости личностных свойств, обращенности к психологическому потенциалу, роли собственной активности в саморазвитии и интегративности в выборе действий.

Таким образом, субъектность может рассматриваться как способность, порождаемая в рамках коллективной деятельности, к психической интеграции собственной деятельности на основе осознания своего места и роли в системе общественного разделения труда. Это включает в себя конструкцию и обоснование модели собственного существования, мотивы сознательных действий, достижение самоидентичности и социальной идентичности, а также согласование личностных мотивов с деятельностью. Формирование и развитие субъектности тесно связаны с рефлексивными возможностями личности, позволяющими объективировать собственные изменения в процессе развития.

В контексте нашего обсуждения можно выделить следующие основные аспекты субъектности:

- Создание и обоснование индивидуальной модели существования в различных средах, включая как социальную, так и природную среду.
- Мотивы, которые стимулируют осознанные действия личности, проявляющиеся как в её психической активности, так и во взаимодействии с окружающей средой.
- Стремление личности к достижению самоидентичности и социальной идентичности, что является результатом двойственности её деятельности.
- Согласование личных мотивов с собственной активностью и активностью окружающей среды.

Отмечается, что развитие субъектности тесно связано с рефлексивными способностями личности, позволяющими ей осознавать и анализировать собственные изменения, происходящие в ходе развития. В этом контексте можно выделить три ключевые области, в которых реализуются рефлексивные процессы:

1. Сфера деятельности и мышления, где требуется рефлексия для понимания оснований действий, направленная на развитие субъектности.

2. Сфера коммуникации и кооперации, в которой рефлексия способствует координации действий и организации взаимопонимания, направленная на использование адаптивных моделей.

3. Сфера самосознания, где рефлексия помогает различать «Я» и «не-Я», направленная на формирование самоидентичности и социальной идентичности.

Джон Локк ввёл термин «рефлексия», описывая его как процесс, благодаря которому человек накапливает новые идеи. И.С. Ладенко в своих работах выделяет корректирующую, избирательную и дополняющую рефлексию, подчеркивая её значение в процессе самопознания и развития субъектности.

В соответствии с пониманием И.С. Ладенко:

- Корректирующая рефлексия служит инструментом для адаптации выбранного метода к специфическим условиям.
- Избирательная рефлексия позволяет выбрать один или несколько методов для решения задачи.
- Дополняющая рефлексия усиливает выбранный метод, добавляя к нему новые элементы.

Исследования И.Н. Семенова и С.Ю. Степанова выделяют «рефлексию образа действия», которая представляет собой анализ собственных действий на основе ощущений и результатов, что позволяет оценить эффективность и недостатки используемых подходов.

С.Л. Рубинштейн утверждал, что рефлексия позволяет человеку мысленно выйти за рамки текущего процесса жизни, обеспечивая возможность для осознанного воздействия на него.

Таким образом, рефлексия способствует развитию субъектности и формированию подходов к взаимодействию с окружающей средой. Это приводит к созданию внутренних условий, которые трансформируются в субъектную витальность — ощущение доступной энергии, важное для психологического благополучия.

Субъектная витальность, введенная в психологию Райаном и Фредериком, связана с восприятием себя как источника деятельности. Достижение субъектной витальности сопровождается ощущением автономии и самоактуализации, что коррелирует с чувством полной дееспособности.

Основная потребность личности — ощущение себя как субъекта собственной деятельности, что подчеркивал ДеЧармс. Субъектная витальность рассматривается как потребность в преобразовании внешних условий, способствующих самодетерминации и личностному росту.

Л.А. Александрова указывает, что при адаптации к внешней среде субъектная витальность может терять свою роль как ресурс адаптации, но сохраняет значение для субъективного благополучия.

Таким образом, для адаптации к социальной среде личность должна обладать ресурсами, позволяющими формировать субъектную витальность в данных условиях. Субъектность — это способность к самодетерминации, выражающаяся в активном и осознанном отношении к объекту, другим людям и самому себе, характеризующаяся ответственностью, независимостью, уверенностью и готовностью к ненормированной активности. Эти качества, вместе с коммуникативными способностями и рефлексией, являются основой для успешной адаптации и формирования адаптивного потенциала личности.

Субъектная витальность тесно связана с психологическим благополучием. Она отражает восприятие человеком себя как активного и энергичного "источника" деятельности, что напрямую влияет на его чувство автономии, целостности и самоактуализации¹². Эти факторы способствуют ощущению себя как полноценного, дееспособного человека, что является ключевым аспектом психологического благополучия.

Субъектная витальность может рассматриваться как важный индикатор психологического благополучия, поскольку она связана с ощущением личной эффективности и способности к самодетерминации. Люди с высокой субъектной витальностью чувствуют себя более живыми и энергичными, что позволяет им активно взаимодействовать с окружающей средой и эффективно адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам.

Субъектная витальность: ключевые аспекты

1. Автономия и самодетерминация: Субъектная витальность связана с ощущением собственной независимости и способности принимать решения. Люди с высокой субъектной витальностью чувствуют, что они контролируют свою жизнь и могут влиять на события вокруг себя.

2. Целостность и самоактуализация: Субъектная витальность также связана с ощущением целостности. Личность, которая чувствует себя как субъект, способна к саморазвитию и самоактуализации. Она стремится к реализации своего потенциала и достижению личных целей.

3. Энергия и активность: Люди с высокой субъектной витальностью ощущают внутреннюю

энергию и мотивацию к действию. Они не боятся брать ответственность на себя и инициировать изменения.

Роль субъектной витальности в психологическом благополучии

- Самооценка и уверенность: Личность, которая ощущает себя как субъект, имеет более высокую самооценку и уверенность в себе. Она верит в свои способности и готова преодолевать трудности.
- Удовлетворенность жизнью: Субъектная витальность связана с ощущением жизни как целостной и значимой. Люди, которые чувствуют себя как субъекты, более удовлетворены своей жизнью.
- Адаптация к изменениям: Субъектная витальность помогает адаптироваться к переменам. Личность, которая ощущает себя как субъект, готова к новым вызовам и способна преодолевать трудности.

Субъектная витальность — это не только психологический ресурс, но и ключевой аспект нашего восприятия себя и мира вокруг. Она помогает нам быть активными, эффективными и удовлетворенными жизнью. Развитие субъектной витальности — это важная задача для каждого из нас, чтобы достичь личной гармонии и благополучия.

Таким образом, субъектная витальность и психологическое благополучие взаимно усиливают друг друга, создавая условия для полноценной жизни, развития личности и достижения её потенциала.

Заключение

Основываясь на представленных идеях, можно сделать следующие выводы:

Субъектная витальность является ключевым элементом психологического благополучия, поскольку она отражает ощущение личной эффективности и способности к самодетерминации.

Развитие субъектности тесно связано с рефлексивными способностями личности, которые позволяют осознавать и анализировать собственные изменения и действия.

Субъектная витальность включает в себя автономию, самодетерминацию, целостность, самоактуализацию, энергию и активность, что способствует активному взаимодействию с окружающей средой и адаптации к жизненным обстоятельствам.

Психологическое благополучие и субъектная витальность взаимно усиливают друг друга, создавая условия для личной гармонии, развития личности и достижения её потенциала.

Субъектная витальность и рефлексия играют важную роль в формировании адаптивного потенциала личности, что необходимо для успешной социализации и интеграции в общество.

Таким образом, стоит отметить значимость субъектной витальности и рефлексии как фундаментальных компонентов для достижения психологического благополучия и эффективной адаптации к социальной среде. Эти понятия представляют собой важные направления для исследований и практической психологии.

Библиография

1. Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.04.2024г.).
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977. 231 с.
3. Ананьев Б.Г. Психологическая структура человека как субъекта / Человек и общество: Ученые записки. Вып. 2. Л., 1967. 298 с.
4. Бархаев Б.П., Сыромятников И.В. От учебной деятельности к субъектному подходу // Инновации в образовании.

- № 2. М., 2003. С. 21-39.
5. Ладенко И.С., Семенов И.В. Психология рефлексивных процессов. Новосибирск, 1992. 324 с.
 6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / Избранные психологические произведения. В 2 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1983. 345 с.
 7. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л.: ЛГУ, 1960. 289 с.
 8. Петровский В.А. Личность: феномен субъектности. Ростов н/Д., 1993. 247 с.
 9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2 т. Т. 2. М., 1989. 328 с.
 10. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989. 540 с.
 11. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 374 с.
 12. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Рефлексия в организации творческого мышления//ВП, 1983, №2.
 13. Фромм Э. Человек для себя. Минск, 1992. 197 с.
 14. DeCharms R. Personal causation: The internal affective determinants of behavior. New York: Academic Press, 1968.
 15. Sullivan H. S. The Interpersonal Theory. NY, 1953.

Subjective vitality and reflection: ways to psychological well-being and adaptation of personality

Dmitrii V. Lukashenko

Doctor of psychology, associate Professor,
Leading researcher,
Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,
125130, 15A, ul. Narvskaya, Moscow, Russian Federation;
e-mail: dim-mail-ru@mail.ru

Abstract

The article highlights the key aspects of subjectivity and its impact on the psychological well-being of an individual. The authors consider subjective vitality as an indicator of personal effectiveness and the ability to self-determination, emphasizing its role in active interaction with the environment and adaptation to changes. The article identifies three key areas of realization of reflexive processes: activity and thinking, communication and cooperation, as well as self-awareness. The authors discuss how reflection contributes to the development of subjectivity and the formation of an adaptive personality potential, which is necessary for successful socialization and integration into society. In conclusion, the article emphasizes the importance of subjective vitality and reflection for achieving psychological well-being and effective adaptation to the social environment, presenting them as important areas for further research and practical psychology.

For citation

Lukashenko D.V. (2024) Sub'ektnaya vital'nost' i refleksiya: puti k psikhologicheskomu blagopoluchiyu i adaptatsii lichnosti [Subjective vitality and reflection: ways to psychological well-being and adaptation of personality]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 101-108.

Keywords

Subjective vitality, psychological well-being, reflection, self-determination, personality adaptation, self-actualization, social integration, personality development.

References

1. Alexandrova L.A. Subjective vitality as a personal resource [Electronic resource] // Psychological research. 2011. No. 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (date of access: 04/28/2024).
2. Ananyev B.G. On the problems of modern human science. M., 1977. 231 p.
3. Ananyev B.G. Psychological structure of man as a subject / Man and society: Scientific notes. Vol. 2. L., 1967. 298 p.
4. Barkhaev B.P., Syromyatnikov I.V. From educational activities to a subjective approach // Innovations in education. No. 2. M., 2003. P. 21-39.
5. Ladenko I.S., Semenov I.V. Psychology of reflexive processes. Novosibirsk, 1992. 324 p.
6. Leontyev A.N. Activity. Consciousness. Personality / Selected psychological works. In 2 volumes. T. 2. M.: Pedagogika, 1983. 345 p.
7. Myasishchev V.N. Personality and neuroses. L.: Leningrad State University, 1960. 289 p.
8. Petrovsky V.A. Personality: the phenomenon of subjectivity. Rostov n/d., 1993. 247 p.
9. Rubinshtein S.L. Fundamentals of general psychology. In 2 volumes. T. 2. M., 1989. 328 p.
10. Sarjveladze N.I. Personality and its interaction with the social environment. Tbilisi: Metsniereba, 1989. 540 p.
11. Stolin V.V. Personal self-awareness. M.: MSU, 1983. 374 p.
12. Semenov I.N., Stepanov S.Yu. Reflection in the organization of creative thinking//VP, 1983, No. 2.
13. Fromm E. Man for himself. Minsk, 1992. 197 p.
14. DeCharms R. Personal causation: The internal affective determinants of behavior. New York: Academic Press, 1968.
15. Sulliven H. S. The Interpersonal Theory. NY, 1953.